



إعادة التفكير في التفكير الإيجابي

الغوص في أعماق علم التحفيز الجديد



Rethinking Positive Thinking

INSIDE THE NEW SCIENCE OF MOTIVATION

Gabriele Oettingen

تأليف

جابريلا أوتنجن

في ثوانٍ...



يتمي الإنسان في حياته لعدة بيئات منها بيئة العمل وبيئة الأسرة، ولا شك أن الاهتمام بالفرد من خلال دعم هذه البيئات وتزويدها بالمقومات اللازمة هو مفتاح النجاح لبناء أجيال من القادة والمبدعين في الأسرة والمدرسة والعمل، وتحقيق السعادة والرضا للجميع.

ويتطلب دعم البيئات التحفيزية توفير مجموعة من المقومات التي تضمن نجاح البيئات في تأسيس أفراد مبدعين في مجالاتهم وقادرين على الابتكار والتميز، ولعل أهم هذه المقومات التشجيع والتحفيز الذي يشكِّل دافعاً كبيراً لبذل المزيد من الجهد والمثابرة على العمل.

أيضاً من أهم المقومات تشجيع العمل الجماعي الذي يشحذ العقل ويطلق العنان لتكامل الأفكار الخلاقة وتحويلها إلى إنجازات على أرض الواقع. كما أنه من الضروري أن نعطي مساحة كافة من الحرية للفرد ليقوم بالعمل الذي يميل إليه وبالتالي يبدع فيه بشكل أكبر.

ولا ننسى هنا أهمية الجانب الإنساني كمقوِّم رئيسٍ للبيئة التحفيزية فعندما يشعر الإنسان بالراحة والهدوء والطمأنينة في حياته الخاصة تكون لديه قدرة وتركيز أكبر على النجاح والابتكار والتفوق في حياته العملية.

وكالعادة تقدم مبادرة «كتاب في دقائق» الشهرية الخاصة بمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم مجموعة جديدة من ملخصات أهم الكتب العالمية والتي تسلِّط الضوء على كيفية قيادة فريق العمل، وخطوات تنشئة جيل سعيد من الأبناء وأهمية التفكير الإيجابي.

ويحمل الكتاب الأول عنوان «فريق من القادة ... كيف تمكِّن فريقك من تحمُّل المسؤولية والمبادرة والإنجاز»، ويناقش سبل قيادة القائد أو المدير لفريق العمل، وأساسيات إدارة العلاقات بين أعضاء الفريق. كما يتناول طرق مواجهة التحديات التي يتعامل معها المديرون والموظفون الطامحون لتحقيق النتائج.

ويعرفنا الكتاب الثاني «أبناء السعادة ... خطوات تنشئة جيل من الأبناء المبتهجين والآباء الهانئين» على مفهوم الطفولة السعيدة ودورها في بناء شخصيات الأطفال. إلى جانب دور السعادة لدى الفرد في تحقيق معدلات أداء أعلى في العمل والعلاقات الإنسانية.

ويتحدث كتاب «إعادة التفكير في التفكير الإيجابي ... الغوص في أعماق علم التحفيز الجديد» عن أهمية التحفيز وأدواته في حياتنا للنجاح وتحقيق الأمنيات، وقوة التفاؤل وأنواعه. آملين أن تحوز الملخصات الجديدة إعجابَكم وتزوِّدَكم بالفائدة.

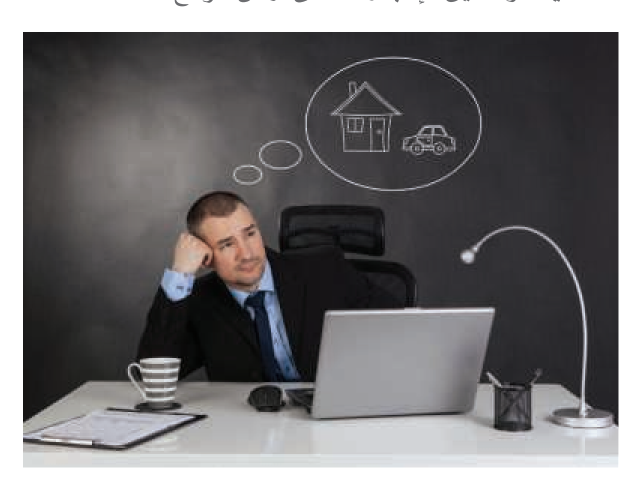
جمال بن حويرب
العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

وما نيل المطالب بالتمنِّي

تعودنا حين يقابلنا أحد الزملاء أو العملاء أو الأقرباء شاكياً أو باكياً أو متعثراً أو متذمراً أو متشائماً من إمكانية تحقيق أهدافه وتجاوز العقبات التي تقف في طريقه، أن نتقمَّص دور الناصح الخبير ونقول له: «فكِّر بإيجابية» أو «كُنْ إيجابياً». ثمَّ تتوالى النصائحُ ونحن نحاول أن نرسم صورةً مشرقةً للمستقبل وندفعه لأن يتخَيَّل ويَحلُم بما سيكون، فنلقي بالكثير من العبارات والأمنيات المحفِّزة فنقول: «تخيَّل أناقتك بعدما تتخلص من عدة كيلوجرامات من وزنك الزائد»؛ أو: «تصَوَّر مدى سعادتك إذا ما حصلت على الترقية»؛ أو: «ستتغيَّر حياتك كلِّيةً عندما تدَشِّن مشروعك الجديد». ولكن على الرغم من اعتقاد معظم علماء النفس وخبراء التفكير الإيجابي بأن للتحفيز دوراً فعَّالاً في تغيير حياتنا إلى الأفضل، إلا إنَّ هذه النصائح - ومهما اختلفت أشكالُها ومستوياتُها - تكاد تختصر تحقيقَ الأحلام والأمنيات في التفكير بإيجابية وممارسة الحُلم.

هذه هي الرؤية القديمة التي اتَّخَذت من التفكير والتصوُّر الإيجابي وسيلةً لإنتاج الأحلام. أمَّا الآن فقد بزَغَتْ حركةٌ جديدةٌ تطرحُ عدداً من المحاذير الهادفة إلى تخليص التفكير الإيجابي من بعض الأساطير التي حاقت به عبر العقود الثلاثة الأخيرة. وهي حركةٌ تستمدُّ مشروعيتها وفاعليتها من مجموعة من الأبحاث الخاصَّة بعلم التحفيز امتدت لأكثر من عشرين عاماً، مستندةً إلى فكرة جديدة وفريدة؛ وهي أنَّ المعوقات التي نظُنُّها تحول دون تحقيقنا لأهدافنا وأحلامنا - أو هكذا نعتقد - قد تكون هي ذاتُها مصدرَ إلهامنا وتحفيزنا.

يرى من ينادون «بإعادة التفكير في التفكير الإيجابي» أنَّ الحالمين قلَّما يُنفِّذون، وأنَّ الانخراطَ في ممارسة فعل الحلم وما يصاحبه من مشاعرَ مُرضية ومُريحة يُوَلِّد في داخلنا شعوراً بالاكتفاء بالعيش في عالم الأحلام الافتراضي الذي قد يوهن عزيمتنا وينال من طاقتنا، ويسلبُنا القدرة على مواجهة التحدِّيات وتحقيق الإنجازات على أرض الواقع.





قـــوة التفـــاؤل

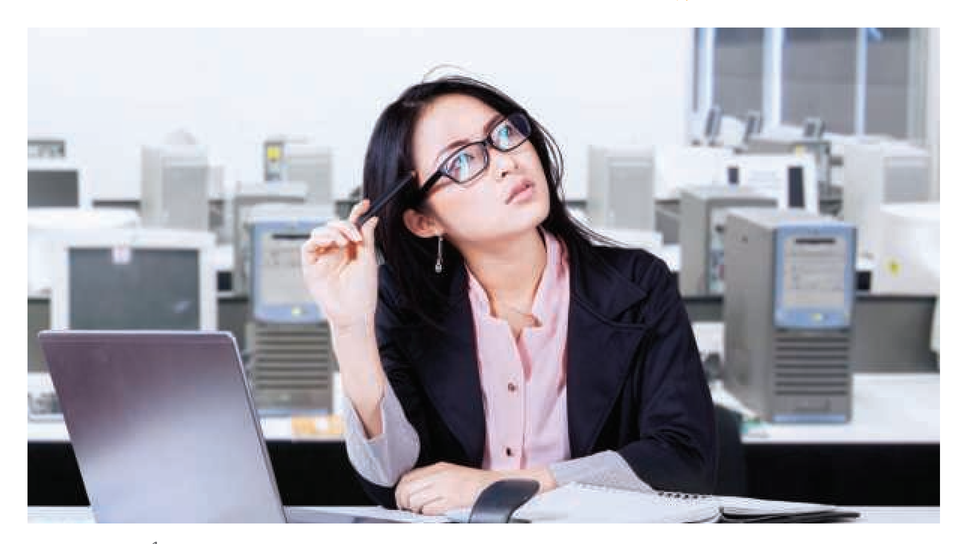
يستمدُّ الإيمان بالتفاؤل قوَّته من مبدأ جوهـري، وهـو أنَّنـا من خـلال التطلُّع المتفائل للمستقبل وتأمُّل جوانبه المشرقـة نتحفَّز للعمل في الحـاضر ونشَمِّـر عـن سواعدنا أمـلاً في إدراك ذلك المستقبل المشرق؛ فحين نأتي على ذكـر المستقبل فليس هناك أفضل من التفكير بإيجابية، لا سيمـا عندمـا نظـن أنـه ليس أمامنـا خيـارٌ آخر. فمـا جـدوى التشاؤم ولماذا نتوقَّع الأسوأ ونحن نؤمن بالقول الشائع: «احلم... تفعل.» مـع أن التـاريخ مليءٌ بالقصص والأخبـار التـي تروي كيف ذهبت أحـلامُ الحـالمين وآمال المثاليين أدراجَ الرياح.

أنـــواع التفـــاؤل

من المؤكد أن العقلاء يدركون الفرقَ بين تخيُّل الشيء والإيمان بوجوده، وبين تصوُّر فرضيَّة ما والتصديق بصحة مبادئها ودقة قوانينها. هذا ما رآه «ويليام جيمس» في كتابه: «مبادئ علم النفس»، إذ كان يميِّز بين نظرة الأفراد إلى الماضي والحاضر. إلا أنَّ هذا التمييز – كما ثبت بمرور الوقت – ينطبق على المستقبل أيضاً. لقد سلَّط «جيمس» الضوء على نوعين مختلفين من التفاؤل أوَّلهما التوقُّعات الإيجابيَّة النابعة من خبرات الماضي، وثانيهما الأفكار والتخيُّلات المتشابكة مع تطلُّعاتنا الدفينة وأحلامنا الكامنة في أعماقنا.

عندما تنفصل الأحلام عن الماضي

يتساءل علماءُ النفس حول ما إذا كانت الأحلام والتطلُّعات الإيجابية التي تنشأ بمنأى عن خبرات الماضي تؤثِّر – سلباً – على رغبتنا واستعدادنا للتحرُّك والسعي وراءها في الحاضر. وقد أزاح كل من «آلبرت بندورا» و«مارتن سليجمان» – النقابَ عن العلاقة الوثيقة بين التوقُّعات الإيجابية وبين أداء الأفراد؛ إذ أثبتا بالأدلَّة العلمية أنَّ للتوقُّعات أثراً كبيراً في تحفيز الجهود ومضاعفة الأداء، ومن ثمَّ تحقيق الإنجـازات. ومن جانب آخـر أظهـرت مجموعة أخرى من الأبحاث أنَّ الأشخاص الذين يقيِّمون احتمالات نجاح توقُّعاتهم وفقاً لخبرات الماضي تزداد ثقتهم وتمسُّكهم بتلك التوقُّعـات لتزداد معهـا مساعيهـم لتحقيقها وتلهُّفهم لإنجازها بسرعـة. فهل يمكن لتخيُّل شيء ما أن يزيد من احتمالات حدوثه على أرض الواقع؟ بمعنى آخر: هل يتسنَّى للأحلام التي تنفصل عن الواقع وخبرات الماضي أن تتمتَّع بنفس القدر من الدافعية والتحفيز الذي تتمتَّع الأحلام الواقعية المرتبطة بالحاضر؟



اعتقدنا في البداية أنَّ الإجابة عن هذه الأسئلة هي: نعم؛ وأنه من الممكن فعلاً أن يحدث ذلك. فليس هناك ما يدعو إلى التفرقة بين الأحلام والتوقُّعات من ناحية تأثيرهما على النفس والسلوك؛ إذ إنَّ كل أنماط التفكير الإيجابي – أحلاماً كانت أم توقُّعاتٍ – بدت متشابهة على الدوام. وللمزيد من التأكد، أجرينا دراسةً شملت عشرين شخصـاً مـن ذوي الـوزن الزائد المنخرطين في أحـد برامـج التخسيس. في بداية البرنامج، سألنا المشاركين عن مقدار الوزن الذي يطمح كلٌّ منهم إلى خسارته ومدى إيمان كلٍّ منهم بقدرته على تحقيق هذا الهدف. بعد ذلك طلبنا من المشاركين أن يكملوا بعض السيناريوهات والافتراضات مفتوحة النهايات؛ فعلى سبيل المثال: طلبنا من بعضهم تخيُّل ماذا يمكن أن يحدث إذا نجحوا وتخلَّصوا من الوزن الزائد، في حين طلبنا من بعضهم الآخر تخيُّل ردود الفعل المتوقَّعة في حال تعرَّضـوا للإغـراءات التـي تدفعهم نحو إفساد حميتهـم الغذائيـة.

بعد عامٍ واحد من إجراء التجربة، جاءت النتائج مفاجِئة، إذ حقَّق المشاركون الذين تبنَّوا تصوُّراتٍ إيجابيَّةً قويَّة تجاه مستقبلهم - بمعزل عن خبراتهم الماضية - حيث «تخيَّلوا» أنفسهم في هيئة أكثر نحافة و«حلموا» باليوم الذي سيتمكَّنون فيه من ارتداء ما يحلو لهم والتحكُّم في شهيَّتهم مهما انهالت عليهم الإغراءات، حقَّقوا خسارة وزن «أقل» بمقدار 24 رطلاً من تلك التي حقَّقها أصحاب التصوُّرات الأكثر تشاؤماً. أي أنَّ الحالمين تمتَّعوا بمعدلات طاقة وتحفيز ودافعية أقلَّ بكثير ممَّن سواهم، ممَّا أدَّى إلى تراجع ملحوظ في معدَّلات خسارة الوزن. ومن ذلك نستنتج أنَّ «الأحلام» التي تراودنا حيال هدف ما لا تكفي لتحويله إلى واقع؛ بل وربما تكون سبباً يحول دون تحقيقه.

لقد أمضينا العشرين عاماً الماضية في دراسة وملاحظة سلوك أفراد من مختلف الأعمار، وفي أكثر من سياق وأكثر من دولة؛ لا سيَّما في ألمانيا وأمريكا. ورغم اختلاف التجارب والمناهج والأساليب المُتَّبَعة، فإنَّ النتائج جاءت متماثلة في كلِّ مرة: الأحلام والتخيُّلات والأمنيات الإيجابيَّة المنفصلة عن التقييم الواقعي لخبرات وتجارب الماضي، لا تُترجم إلى دوافع محفِّزة على السعي والعمل الجاد، وإنَّما إلى العكس.



الأحلام ما بين الحقيقة والأوهام

ما الذي يعيب الأحلام - باعتبارها النقيض الأبرز للتفاؤل القائم على الخبرات الماضية والتوقُّعات المستقبليَّة الواقعيَّة - كي تتحوَّل إلى حجر عثرة في سبيل تحقيقنا لأمنياتنا وتطلُّعاتنا؟! وبمعنى آخر: كيف تؤثِّر أحلامُنا على المستوى المعرفي والعاطفي، وحتَّى الفسيولوجي؟

أخذنا في البحث عن إجابات مُقنعة لهذه الأسئلة من خلال البحث في مسارات غير مألوفة. وفي أحد الأبحاث درسنا «أحذية السيدات» لمعرفة السرِّ الكامن وراء شغف النساء بأحدث صيحات الأحذية. شملت عينتنا أربعاً وستين طالبةً من طالبات الجامعة تمَّ اختيارهنَّ بشكل عشوائي، وقسمناهنَّ إلى مجموعتين. ثم طلبنا من كلتا المجموعتين أن تجيبا عن استطلاع للرأي من خلال الكمبيوتر. ولمدَّة ثلاث دقائق، ظهرت على الشاشة عبارات تدعو المشاركات لتخيُّل أنفسهنَّ وهن يلبسن أحذيةً خلَّابة عالية الكعب، ومن ثمَّ تدوين أفكارهنَّ وأحلامهنَّ اللحظيَّة وهنَّ مستغرقات في التخيُّل.

بمجرَّد انتهاء الدقائق الثلاث، طالبنا إحدى المجموعتين بتدوين المزيد من الأفكار الإيجابيَّة المتعلِّقة بارتداء الكعب العالي بينما وجَّهنا إلى المجموعة الأخرى تعليمات من قبيل: «قد لا تكون الأحذية ذات الكعب العالي رائعة، فماذا لو اعترتها بعض العيوب؟ هل ستلائم مظهرك بشكل عام؟ نرجو تدوين بعض الأفكار والتخيُّلات السلبيَّة التي ستَعِنُّ لك في هذه الحالة».

قبل وبعد الدقائق الثلاث، سجَّلنا قراءات «ضغط الدم» للمشاركات وهن مستغرقات في عملية التخيُّل، إذ يعتبر ضغط الدم الانقباضي من أبرز المؤشرات التي تقيس مدى تحفُّز الفرد من عدمه، حيث أردنا أن نعرف ما إذا كان «لتخيُّل» الأحذية تأثير في تحفيز المشاركات - سواء بالزيادة أو النقصان. فإن قللت عملية التخيُّل من طاقتهنَّ - وفقاً لقراءات ضغط الدم الانقباضي بالطبع - فإننا نكون قد أثبتنا وتأكَّدنا من العلاقة بين التخيُّل والحلم من ناحية، وبين انخفاض معدَّلات الطاقة والأداء من ناحية أخرى.

وهذا بالفعل ما وجدناه، إذ تشابهت قراءات ضغط الدَّم لجميع المشاركات قبل اختبار الدقائق الثلاث. أمَّا بعد الاختبار، فقد انخفضت قرارات المشاركات اللاتي اكتفين بتخيُّل الجانب الإيجابي والمشرق لارتداء الأحذية مرتفعة الكعب. وعلى النقيض لم تتغيَّر قراءات المشاركات اللاتي طُلبنا منهنَّ تناول الجانب الإيجابي ثمَّ السلبي لارتداء تلك الأحذية. أي أنَّ ثلاث دقائق فقط من التخيُّل الإيجابي كانت كفيلة بأن تقلِّل من ضغط الدم للمشاركات ليخرجن من التجربة أقل تحفُّزاً وحماساً، فما بالنا بهؤلاء الذين يفنون أعمارهم في صُنع الأوهام وبناء الأحلام المنفصلة عن الواقع.

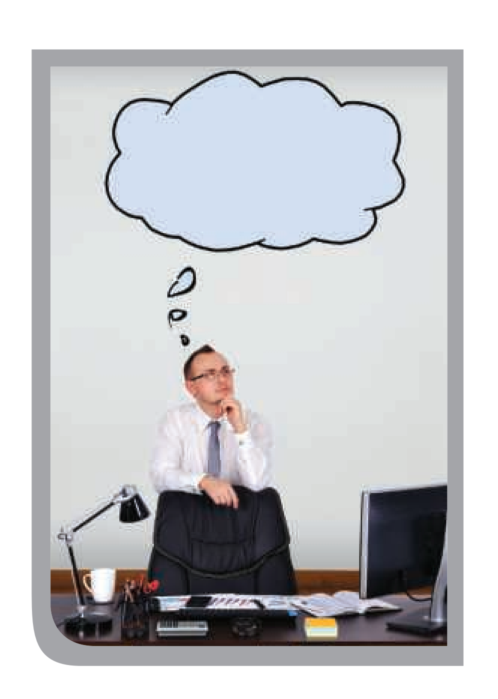
لقد تأكدنا من نصيحة «احلم... تفعل» ليست صحيحةً كما كنَّا نعتقد لأن الانخراط في الأحلام الورديَّة التي تغضُّ الطرف عن سلبيَّات الواقع يوهن قدرتنا على إنجازها، ولأن الأحلامَ تولِّد حالةً من الاسترخاء والفتور وراحة البال، وتدخلنا في «منطقة الراحة».

استباق الأحداث

الأحلام توهِن العزائم وتهدِم الطاقات، وهذه حقيقة تدفعنا إلى التساؤل عن طبيعة العمليَّات العقلية المسؤولة عن توليد مشاعر البلادة والاسترخاء المفرط. في البداية توصَّلنا إلى فرضية تقول بأنَّ الأحلام الخاصَّة بالمستقبل تعمل على مستوى اللاوعي لتؤثِّر في إدراكنا واستيعابنا للعالم من حولنا. بمعنى آخر: **حين نتخيَّل أمراً ما مستقبلاً، فإنَّ العقل لا يتعامل معه بمثابة أحلام وتخيُّلات، وإنَّما يتوهَّمها واقعاً مُحقَّقاً، ومن ثمَّ يتخذ العقل من الأحلام والتخيُّلات بديلاً للأفعال والمحاولات.**

بالإضافة إلى ما سبق، يسلبنا الاستغراق في الحُلْم مشاعرَ الإصرار والمثابرة فتجدنا نتكاسل عن حضور المقابلات الوظيفيَّة واحدة تلو الأخرى بحثاً عن وظيفة الأحلام. فلِمَ نتكبَّدُ عناءَ البحث وقد استبقت عقولُنا الأحداثَ وطوَّقتنا بهالة وهميَّة من النجاح والإنجازات كما لو كنَّا حصلنا عليها بالفعل. هنا تتملَّكنا مشاعر السعادة والتراخي المرتبطة باستلام الوظيفة رغم أنَّنا لم نحرِّك ساكناً في واقع الأمر؛ فنحن نفقد العنصر الأهمَّ لتحقيق النجاح المنشود في الواقع وهو: الرغبة في العمل.

المشكلة الواضحة هنا هي أن الأحلام اللاواقعيَّة تَخْلق هالةً من الضبابيَّة تعكِّر صفـو رؤيتنـا وتدفعنـا إلى التفاعل مع معطيات الحياة بمنظور مشوَّش وغير واقعي. تلك الرؤية المشَوَّشة تحثُّنا على البحث عن المعلومات التي تدعم حالة الاسترخاء والسعادة الوهميَّة التي أنتجتها عقولنا فقط، فتطول مدَّتُها إلى أبعد مدى. وبمرور الوقت نتقوقع داخل هالة «الأحلام الورديَّة» المبنيَّة على معلومات مغلوطة وبيانات زائفة، أي أنَّنا ننعزل – بمحض إرادتنا – عن الحيـاة الطبيعيـة المتشابكـة والمفعمة بالنشاط والمثابرة فتكون النتيجةُ قراراتٍ سلبيَّة وهزيلة.



الجانب المشرق للأحلام

كلنا نمرُّ بتلك اللحظات الفارقة التي تبوء فيها مساعينا بالفشل فنفقد الأمل، ونرفع راياتِ الاستسلام أملاً في أن تحدث المعجزة ويتبدَّل حظُّنا العاثر. وتتباين طبيعة هذه اللحظات؛ فمنها ما يمرُّ مرور الكرام ومنها ما تتوقَّف عليه الحياة. وفي كلتا الحالتين، وحين يتعلَّق الأمرُ بالاستمرار والتماسك أكثر من التحرُّك واتخاذ المواقف، تكون التخيُّلات والأحلام الإيجابيَّة ضروريَّة – إن لم تكن حتميَّة. تمتاز التخيُّلات الإيجابيَّة بقدرتها على درء المخاوف ومحو الآثار السلبيَّة التي ترسِّبها الحياة في أذهاننا، فالأحلام هي نتاج الاحتياجات الإنسانيَّة المُلِحَّة، وهي ما يمنحنا القدرة على الصمود في ظلِّ واقع قلَّما يُشبع رغباتِنا ويُلبِّي تطلُّعاتنا. فهي ملاذنا الذي نعبِّر فيه عن أسمى أهدافنا وطموحاتنا الجامحة التي لا نجد لها متنفَّساً في الحياة. تلك الأهداف هي التي تشكِّل هويَّتنا وتقوِّي شوكتنا في مواجهة الواقع الصعب. وهذا يعني أن توظيفنا للأحلام سيعتمد دائماً على السياق، وموقفنا منها، ومدى تمادينا فيها؛ فلا نحجبها تماماً، ولا نطلق لها العنان. فما دمنا نستوعب طبيعتها وحدودها، فإن بإمكاننا تسخيرها لخدمتنا بدلاً من كبح جماح تطلُّعاتنا.

الأحلام تُناقِض العقل



بعد أن عرفنا الدور الذي تلعبه التخيُّلات الإيجابيَّة المفرطة واحتمال تأثيرها السلبي علينا وإطفاء شعلة حماسنا، فهل هناك طريقة نحوِّل من خلالها الأحلام إلى محفِّز للعمل والإنتاج والنجاح؟.

أثبتت الأبحاث أنَّ أفضل طريقة لتحفيز الناس على العمل هي إتاحة الفرصة لهم كي يحلُموا ويتمنَّوا كما يحلو لهم، ثمَّ مواجهتهم عند اصطدامهم بالواقع وما يحمله من عقبات تحول دون تحقيقهم لأحلامهم. لقد أطلقنا على هذه المواجهة مصطلح «مناقضة العقل.». فإذا ما استطعنا أن نرسو بأحلامنا في ميناء «الواقع» عبر هذه المواجهة، فلربَّما تمكنَّا من دحض عوامل الكسل واللامبالاة وحوَّلناها إلى أدوات محفِّزة للتنفيذ والعمل والجاد.

أجرينا دراسة شملت 168 طالباً من جامعتين مختلفتين في «برلين» بألمانيا. طلبنا من الطلاب أن يذكروا أهم أمنياتهم الشخصيـــة وأن يقيِّمـوا مدى أهليتهم لتحقيقهــا بالنسبــة المئويــة. بعــد ذلك كتب كلُّ واحد من المشاركين أربع كلمات إيجابيَّــة «مستقبليَّــة» مرتبطــة بتحقيقــه لحلمه الشخصي، وأربع كلمات سلبيَّة «واقعيَّة» مرتبطة بالعقبة التي تقف في سبيل تحقيقه. ثم طلبنا من مجموعة من الطلاب ممارسة استراتيجية «مناقضة العقل» من خلال الانخراط في تخيُّل أربع كلمات - اثنتين من الكلمات الإيجابية واثنتين من الكلمات السلبيَّة - والتبديل بينهما (ابتداءً بالكلمة الإيجابيَّة) وتدوين كلِّ ما يخطر على أذهانهم في هذه اللحظة. لقد كنَّا متساهلين مع تلك المجموعة التي أطلقنا عليها «مجموعة المناقضة العقلية»، إذ أتحنا لهم كلَّ ما احتاجوه من وقت ومساحة لتدوين أفكارهم والسيناريوهات المتوقَّعة في كلِّ حالة من الحالات الأربع. أمَّا المجموعتان الثانية والثالثة، فقد ذهبت الأولى إلى تخيُّل الكلمات الأربع الإيجابيَّة المتعلِّقة بتحديد الهدف فقط، في حين اقتصرت الأخيرة على تخيُّل الكلمات السلبية الأربع - والخاصَّة بالواقع وما يحمله من عقبات - فحسب. وأخيراً قامت مجموعة رابعة بمناقضة المجموعة الأولى، فانهمك أفرادها في التبديل بين تخيُّل اثنتين من الكلمات السلبيَّة والإيجابيَّة؛ على أن تأتي السلبيَّة أولاً.

أخيراً طلبنا من جميع المشاركين التفكير في أمنياتهم ومخاوفهم الشخصيَّة وتقييم مدى تحفُّزهم وتحمُّسهم. وبعد أسبوعين من انقضاء التجربة، أرسلنا إليهم وثيقة استطلاع رأي ليسجِّلوا كلَّ الخطوات والإجراءات التي اتخذوها على مدى الأسبوعين بهدف تحقيق أمنياتهم مع تسليط الضوء على الخطوتين الأكثر صعوبة وتاريخ تنفيذ كلٍّ منهما.

جاءت النتائج مفاجئة لنا فعلاً؛ ففي حين ظننَّا أنَّ المناقضة العقلية ستشحن جميع المشاركين بطاقة تحفيزية هائلة، جاءت النتائج مغايرة؛ حيث اكتسبت قلَّة قليلة فقط الحافز المرجو ليتحرَّكوا ويحققوا الهدف فور انتهاء التجربة. ويُعزى التباين في النتائج إلى مدى ثقة وإيمان المشاركين بأهليَّتهم لتحقيق النجاح المنشود في بادئ الأمر. أي أنَّ الطلاب الذين بنوا توقُّعاتهم بالنجاح على خبرات ماضية ليست بمعزل عن الواقع كانوا أكثر تحفُّزاً وشحناً بالطاقة ممَّن سواهم. أمَّا المشاركون الذين انتقصوا من قدرة أنفسهم وقدَّروا أهليَّتهم لتحقيق النجاح بأقلِّ نسبة مئويَّة ممكنة في بداية التجربة، فقد انخفضت معدَّلات طاقتهم بشكل ملحوظ، ممَّا انعكس سلباً على إجراءاتهم وخطواتهم التنفيذية المُتَّبَعة.

بناء على النتائج التي تمخَّضت عنها هذه التجربة، ثبت لنا أنَّ لمناقضة العقل قوَّةً تحفيزيةً هائلةً طالما اقترنت بتوقُّعات إيجابيَّة متصلة بخبرات الماضي والحاضر.

فإذا تأمَّلنا الأمر سنجد أنَّه من الصعب أن يكون الإنسان في قمَّة استعداده وتحمُّسه لتحقيق أمنية ما طوال الوقت، لا سيَّما إن كانت احتمالات تحقيقها ضئيلة نسبياً. فأيُّهما أفضل: أن تستنفد طاقتك في محاولات يائسة لتحقيق أحلام شبه مستحيلة، أم أن تدير لها ظهرك وتوجِّه تركيزك شطر أحلام أخرى أكثر واقعيَّة. فالأمر برمَّته لا يتعلَّق بملاحقة الأحلام فحسب، وإنَّما بملاحقة العملي والواقعي منها أولاً.



إعمـــال الـلاوعـــي

نحن نرى أنَّ عمليَّة «مناقضة العقل» تستمدُّ سحرَها وقوَّتها من قدرتها على ربط المستقبل بالواقع دون أن نشعر بذلك بشكل مباشر - أي دون أدنى تدخُّل من العقل الواعي. فحين نتخيَّل تطلُّعاتنا وأمانينا المستقبلية ثمَّ نصطدم بالواقع مباشرةً دون أن ننجرف في تيَّار الأحلام، عندها فقط نستطيع أن ندركَ ما إذا كنَّا قادرين على تخطِّي الحواجز والعقبات التي تعرقل سبيلنا، مما يضطرُّنا إلى الاستعانة بخبرات الماضي لتكون بمثابة النبع الذي نستمدُّ منه قراراتنا ونبني عليه أحلامنا. بمعنى أبسط: حين نؤمن بـ«واقعيَّة» أحلامنا وقابليَّتها للتنفيذ، يمتزج المستقبل بالحاضر على مستوى اللاوعي، في حين ينفصل أحدهما عن الآخر متى افتقرت أحلامُنا إلى الواقعيَّة والقابليَّة للتحقيق.

من الضروري أن ندرك أهميَّة «الترتيب» في هذه المرحلة. فقد اعتقدنا أنَّنا حين نعكسُ عمليَّة «مناقضة العقل» – وذلك بأن نبدأ بالتفكير في الواقع أولاً، ومن ثمَّ الأحلام والتخيُّلات – فلن تنشأ المسارات الذهنية التي تساعدنا على ملاحظة العقبات التي تحول دون تحقيق الأمنيات. فعندما يفكِّر الطالب في الحصول على دعوة لحضور إحدى الحفلات، ثمَّ يفكِّر بعدها في مدى روعة اجتياز اختبار الفلسفة بتقدير ممتاز، سيقوده تفكيره إلى التركيز على الحدث الأول، مثلاً: «ما المأكولات التي سيقدِّمها المضيفون؟» أي أنَّه بالأحرى لن يعير انتباهاً للواقع الذي يقول بأنَّ الحفلَ (الذي سيكون على حساب مذاكرته بالطبع) قد يعطِّل أو يؤجِّل تحقيقه للأمنية الثانية: اجتياز الاختبار. وبالتالي لن يربط عقلُه بين الواقع والمستقبل. ولكن ماذا لو فكَّر الطالب أولاً في اجتياز الاختبار. بالتأكيد سيأخذ التفكير في الحفل منعطفاً مختلفاً كلياً؛ إذ سيكوِّن الروابطَ الذهنيَّةَ التي تبرزُ العلاقةَ بين الأمنية (النجاح) وبين العائق (الحفل) على مستوى اللاوعي.

عندما تتكوَّن الروابطُ الذهنيَّةُ وتتخذ وضعها في عقل الإنسان، سيكوِّن من الصعب عليه أن يفكِّر في أحلامه دون الرجوع «التلقائي» إلى العقبة التي ستعمل بمثابة محفِّز دائم وقوي للعمل والإنجاز. ففي كلِّ مرَّة يفكِّر فيها الطالب بأمنيته، يبدأ اللاوعي في العمل والضغط على زرِّ الواقع وما يحمله من عقبات؛ ليبدأ الطالب فوراً في البحث عن أدوات جديدة تؤهِّله لإدراك أمنيَّته في أقرب وقت ممكن. وهنا يتضح الدورُ المؤثِّر الذي تلعبه «مناقضة العقل» على مستوى العقل الباطن وما تنتجه من إسهامات ملموسة تنعكس على حياتنا بشكل إيجابي. ولكن إذا كانت الروابط الذهنيَّة بين الواقع والمستقبل واهية ومفكَّكة، فلن يكون للتفكير في الأمنية مردودٌ مباشرٌ وسريعٌ على موقفنا من الواقع والعقبة التي تقف في طريقنا. فلا عجب إذن أن يخفق كثير من الناس في إدراك أحلامهم رغم وضوح رؤيتهم ونُبْل أهدافهم.



نوايا التنفيذ

في عام 1990، وفي خضم انشغالنا بدراسة «مناقضة العقل»، كان الباحث «بيتر جولويتزر» يجري أبحاثه في مجالٍ ذي صلة. درس «جولويتزر» آنذاك مفهوماً جديداً أطلق عليه «نوايا التنفيذ» التي تساعد الإنسان على استثمار نواياه في تحقيق أحلامه. إذا ما أرجعنا عمليَّة ملاحقة الأحلام إلى أصولها، ستجد أنَّها تتألَّف من مرحلتين: أوَّلهما مرحلة تقييم البدائل والخيارات المتاحة، ومن ثمَّ العزم على تحقيق الهدف، وثانيهما مرحلة التخطيط والتحرُّك نحو الهدف. وقد أكدت الأبحاث على العلاقة الوثيقة التي تربط بين صدق النوايا لتحقيق الأمنية، وبين زيادة احتمالات تحقُّقها على أرض الواقع.

اكتشف «جولويتزر» أنَّه بمجرد أن يعقد الإنسانُ العزمَ ويعاهد نفسه على تحقيق الهدف، فإنَّ صياغة الخطط الصارمة ستكون أقصر الطرق لتحقيقه وتجاوز العقبات التي تقف في طريقه، فالتخطيط من أعظم أدوات الانتظام وضبط النفس، وذلك لما له من أثرٍ جليٍّ في تحفيزنا على المثابرة مهما واجهنا من صعوبات. وبعد مزيد من الأبحاث توصَّل «جولويتزر» إلى أنَّ صياغة الخطط التي تمهِّد الطريق لتحقيق هدفٍ ما – أو ما أطلق عليه «نوايا التنفيذ» – يتضاعف أثرها إذا ما وضعنا سيناريو كأن نقول: «إذا تعرَّضت للموقف س، فسوف أستخدم الخطة ص».

وعلى غرار آليَّة «مناقضة العقل» تعمل نوايا التنفيذ على مستوى العقل الباطن بشكل يفوق التوقُّعات، بل إنَّ نوايا التنفيذ تهيِّئنا ذهنياً للتحرُّك واتخاذ الخطوات الإيجابيَّة من خلال التشغيل المسبق، أو بالأحرى «التنبُّؤ المبكِّر» بالصعوبات والعقبات المتوقَّعة والفرص المنتظَرة.

دراسة حالة

يعاني مدير العلاقات «هاني» من توتُّر علاقته بمديره. يحدِّد «هاني» المشكلة وهي القلق المفرط عند مقابلة المدير؛ ثم يبدأ بالتجاوب معها بسرعة؛ لقد وضع خطَّةً للتحكُّم في تصرُّفاته بمجرَّد أن تتسلَّل مشاعر التوتُّر والقلق إلى نفسه. أي أنَّ بداية نوبة القلق هي الدافع الذي يُرسل إشاراته إلى العقل ليتولَّى مهمَّة التحكُّم في الأعصاب تلقائياً ولا إرادياً، وهذا يعني أنَّ «هاني» لم يعد يتَّخذ قراراً واعياً بالهدوء كلَّما قابل مديره. وهنا يبرز دور نوايا التنفيذ التي تدعم الجهد «الواعي» لتحقيق هدفٍ ما بشكل «غير واعٍ»، فهي مثل مناقضة العقل؛ تبرمجنا على الاستجابة المباشرة والتلقائيَّة فنتحكُّم بزمام الأمور.



الابتكار الأساسي: تغيير المعلوم

«أنمو» مصطلح يتكون من الحروف الأربعة الأولى لكل من كلمات: «أمنيات» و«نتائج» و«معوقات» و«وسائل وخطط». وقد ابتكرناه لوصف الأداة التي تدمج ما بين آليتي «مناقضة العقل» و«نوايا التنفيذ.» وتعتبر عملية «أنمو» آليةً محايدة نظراً لقابليتها للتطبيق مع كلِّ التطلعات والأمنيات؛ صغيرةً كانت أم كبيرة، قريبةً أم بعيدة، سهلةً أم صعبة أم مستحيلة.

العنصر الأول من «أنمو» هو: أمنيتك ذاتها. استرخ وفكِّر بالأمنية التي تأمل تحقيقها. قد تشكِّل هذه الأمنية تحدياً بالنسبة إليك ولكنَّك عازم على تحقيقها يوماً ما. رَكِّز على الأمنية وضعها نصب عينيك كأنك تراها.

العنصر الثاني فهو الناتج. ما المزايا والعوائد المرتبطة بتحقيق هذه الأمنية؟ حدِّدها وفكِّر بها ملياً إلى أن تترسَّخ في ذهنك. تخيَّل الأحداث والخبرات كما لو كانت واقعاً تعايشه. اغلق عينيك في هذه المرحلة واستغرق في التأمُّل.

العنصر الثالث هو المعوقات. لأن الرياح تأتي دائماً بما لا تشتهي السفن، فقلَّما تسير الأحداث كما خطَّطنا لها. فما هي المعوقات التي تحول دون تقدُّمك؟ نقِّب عن العقبات «الداخلية» التي تحول بينك وبين أمنيَّتك، وعن السلوكيات التي يساعد تبنِّيها – أو التخلِّي عنها – في تحقيق أمنياتك. وما هي عاداتك ومعتقداتك المسبقة؟ يحول هذا التمرين دون وقوفك «أنت» ذاتك كعائق في طريق أمنياتك. المهم هنا هو أن تضع العائق نصب عينيك طوال الوقت لتلاحظ أثرَه السلبي على تصرُّفاتك وتفاعلاتك.

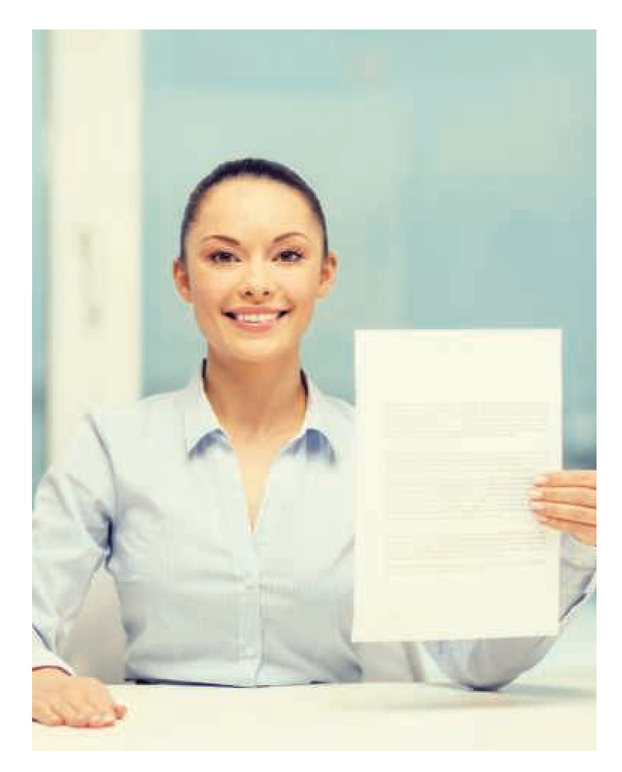
العنصر الرابع والأخير هو الوسائل والسُبل. كيف يمكنك التغلُّب على هذا العائق؟ ضع قائمة بالأفكار والتصرُّفات واختر الأفضل منها ورسِّخها في ذهنك. ثم فكِّر في المكان والزمان الذي من المحتمل أن يعود فيه هذا العائق مستقبلاً. والآن صمِّم الوسائل والسيناريوهات وصغها في عبارة «إذا... فسوف»: «إذا واجهني العائق «س» فسوف استخدم السلوك «ص».» كرِّر هذه العبارة أكثر من مرَّة إلى أن ترسخ وتسجل كالبصمة في «مخك».



«أنمـــو» والعروض التقديميَّـــة

لنفترض أنَّ مديرك قد أسند إليك مهمَّة تقديم عرض تقديمي أمام حشد كبير من الجماهير. استغرق لمدة ثلاث دقائق في عملية «أنمو»:

- **أمنيتك؟** أن تقدم عرضاً رائعاً وتلقى استحساناً منقطع النظير.
- **الناتج؟** أن تعبِّر عن رؤيتك وتطرح فكرتك وتتواصل وتؤثر بشكل رائع. تخيَّل الناتج وعِشْه في ذهنك كما لو كان واقعاً.
- **المعوق؟** ماذا يعتريك من مشاعر وأفكار قد تحول بينك وبين أمنيتك؟
- **الإحراج؟** رهبة الجمهور أم عدم معرفة الموضوع؟
- **وسيلتك؟** قلب معوقاتك على كل أوجهها وسرعان ما تراودك الحلول وتعرض نفسها وتُبرز الخطوطَ العريضةَ لأدواتك وخطَّطك: «إذا ما شعرت بالتوتُّر... فسوف أسترجع إنجازاتي السابقة والعروض التقديميَّة المذهلة التي أبدعتها من قبل»، أو «إن وجدت نفسي أتحدَّث بسرعة مرَّة أخرى، فسأخفِّف من سرعتي كي يتابعني الحضور،» أو «إذا أغفلت إحدى النقاط المهمَّة، فسأستأنف حديثي ثمَّ أذكرها في نهاية العرض».



إرشادات عملية



◆ **ابدأ؛** البداية هي العنصر الأهم في تحديد مصير العملية بأكملها – فإمَّا أن تصيب أو تخيب. ويحبِّذ كثيرون تطبيق آليَّة «أنمو» من خلال أمنية دفينة طغت عليها مشاغل الحياة أو أخرى يئسنا من تحقيقها فألقت بها عقولنا الواعية في سلَّة المهملات. قد يفيدك أيضاً أن تبدأ بالأمنيات ذات الطابع العاطفي أو قصيرة المدى – أي التي يمكن تحقيقها على مدار اليوم الواحد.

◆ **طوِّر ممارساتك؛** من خلال التنويع والتنقُّل بين أكثر من أمنية، وعبر فترات زمنية مختلفة من اليوم، وفي أكثر من سياق، وهذا يعني أن تجعل منها عادةً يوميَّة.

◆ **أعِد ترتيب أمنياتك؛** فالأمر لا يتعلَّق بالتركيز على الأمنيات الأسمى فحسب، وإنَّما بإفساح الطريق للمزيد منها كي تشقَّ طريقها إلى الاستلهام والوجود والتحقُّق.

◆ **كن صبوراً وابق متفائلاً؛** فكونك لم تحقِّق النتائج المتوقَّعة أو أنَّ الأمور لم تسِر كما ينبغي لا يعني أن تستسلم وتحكم على نفسك بالفشل من أوَّل تجربة. فربَّما أغفلت إحدى الخطوات الأربع، أو أسأت اختيار الإجراءات، أو أنَّ حجم طموحاتك وأمانيك لم يكن ملائماً، أو غير ذلك من الأسباب. ولكن أياً كان السبب، إيَّاك والانهزام. لا تدع الإحباط يتمكَّن منك، بل اضبط خطتك ونفِّذ التعديلات اللازمة وابدأ من جديد.

◆ **طبِّق «أنمو» في المواقف الحرجة؛** يتجنب كثير من الأفراد تطبيق آلية «أنمو» في المواقف الصعبة؛ إمَّا بسبب ضغوط الحياة اليوميَّة أو خوفاً من الإخفاق والإحباط. أمَّا إذا اتَّخذت من الآلية عادةً يوميَّة كما ذكرنا سابقاً ومارستها بشكل يومي، فستصبح أكثر تحفُّزاً وجرأة وسوف تستخدمها حتَّى في أحلك المواقف.

◆ **استخدم نهج «أنمو» للتخلُّص من الضغوط.** من منَّا لم يشعر في وقت من الأوقات بأنَّه سجين الإحباطات والمخاوف التي تنحِّيه عن استشعار البدائل والخيارات المختلفة وخوض التجارب

الجديدة. في مثل هذه الحالات ليس هناك أفضل من تشغيل العقل في تخيُّل المستقبل على أن نتبع ذلك بالنزول إلى أرض الواقع؟! كما تعمل الخطَّة التنبؤية – «إذا... فسوف» – كدعامة تُكسبنا الصلابة في المواقف العصيبة. فإن تكالبت عليك الأفكار السلبيَّة التي تصوِّر لك أنك فشلت في إنهاء دراستك الجامعيَّة، فاسترجع النجاحات التي أحرزتها ولحظات القوَّة التي مررت بها، ومقدار الدعم الذي توفِّره لك آليَّة «أنمو»، وستتزول تلك الأفكار إلى الأبد.

◆ **كن دقيقاً وواضحاً،** في بعض الأحيان قد لا تتضح رؤيتنا حول أمنية ما، وقد نجد أنفسنا في متاهة البحث عن حل لأزمة أو إجابة لسؤال أو مخرج لمعضلة ما. وهنا قد يفيدك اتِّباع ذات الآلية التي تتبعها في ملاحقة الأمنيات، أو التخطيط وتحديد مجموعة من الإجراءات، ومن ثمَّ اكتشاف العوائق والعقبات. وعندها لا تكون قد استخدمت آلية «أنمو» كلها، وإنَّما الجزء الخاصُّ بمناقضة العقل فقط.

◆ **ابدأ مبكِّراً،** فقد أثبتت آلية «أنمو» فاعليتها في ضبط سلوك الأبناء والتحكُّم في مشاعرهم التي كان من الممكن أن تؤثِّر سلباً على حياتهم وتهدِّد أداءهم المدرسي.

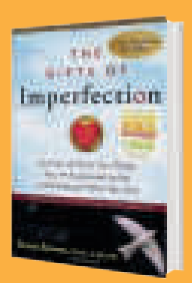
النجاح في «سؤالين»

ونحن على مشارف طفرة جديدة في التفكير الإيجابي فإنه يحدونا مزيدٌ من الأمل في أن نُسخِّر علم التحفيز الجديد لإسعاد البشريَّة. ولكي نُحقِّق ذلك، لا بدَّ من أن نعترف بأنَّ ما نتبنَّاه من سلوكيَّات ومعتقدات مسبقة هو ما يدِّحرُ آمالنا ويحبط أمانينا – أي أنَّنا نحن، نعم نحن، الذين نقف في طريق أحلامنا. وليست هذه المواجهة مع الذات أمراً يسيرا، لكنَّها غاية سامية وجديرة بالجهد والعمل. فمتى امتلكنا مفاتيحَ «مناقضة العقل و«أنمو»» ستغمرنا شحنات تحفيزيَّة هائلة وكفيلة بأن نغيِّر حياتنا وحياة من حولنا إلى الأفضل؛ حين تحطِّم هذه الشحنات قيودنا الداخلية وتزيلُ الغبار عن إمكاناتنا الدفينة ومواطن قوَّتنا وتؤهِّلنا لاكتشاف وتغيير عاداتنا وأفكارنا وسلوكيَّاتنا التي حجمتنا لسنوات! وهنا علينا أن نتمنَّى أن يواتينا الحظُّ في رحلتنا لتحقيق أحلامنا، ولنتذكَّر أنَّه مهما تكالبت علينا الظروف وواجهتنا العقبات، فإن نجاحنا يصبح قاب قوسين أو أدنى عندما نطرح على أنفسنا سؤالين جوهريَّين اثنين:

ما الذي نطمح إليه؟ وما الذي يحول دون تقدُّمنا؟

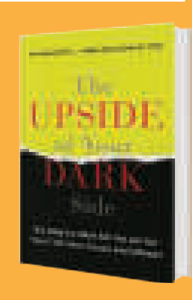
فلنكرِّر هذين السؤالين ما حيينا، وستدركنا السعادة ويكون النجاح حليفنا إن شاء الله.

كتب مشابهة:



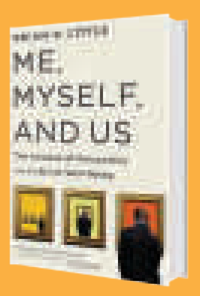
The Gifts of Imperfection
Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are.

By Brene Brown. 2010



The Upside of Your Dark Side
Why Being Your Whole Self, Not Just Your "Good" Self, Drives Success and fulfillment

By Todd Kashdan
and Robert Biswas-Diener. 2014



Me, Myself, and Us
The Science of Personality and the Art of Well-Being.

By Brian R Little PhD. 2014

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444
دبي، الإمارات العربية المتحدة
هاتف: 3444 423 04
نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

MBRF_News
MBRF_News
mbrf.ae
www.mbrf.ae



mohamed khatab

" إِنَّ الْقَلَمَ وَالْمَعْرِفَةَ أَقْوَى بِكَثِيرٍ مِنْ أَيِّ قُوَّةٍ أُخْرَى "

صَاحِبُ السُّمُوّالشَّيْخُ مُحَمَّد بِن رَاشِد آَل مَكْتُوم

بِهَذِهِ الْمَقُولَةِ يُرْسِي سُمُوُّه دَعَائِمَ التَّنْمِيَةِ الْمُسْتَدَامَةِ وَقِوَامُهَا الْعِلْمُ وَالْمَعْرِفَةُ، وَهُمَا رَكَائِزُ التَّطَوُّرِ الَّذِي انْطَلَقَتْ مِنْ أَجْلِهِ مُؤَسَّسَةُ مُحَمَّد بِن رَاشِد آَل مَكْتُوم، وَالْهَادِفَةُ إِلَى نَشْرِ الْمَعْرِفَةِ وَتَعْزِيزِ ثَقَافَةِ الْإِبْدَاعِ وَالابْتِكَارِ فِي نُفُوسِ الشَّبَابِ بِغَرَضِ إِيجَادِ مُجْتَمَعَاتٍ عَرَبِيَّةٍ رَكِيزَتُهَا الْمَعْرِفَةُ وَطَرِيقُهَا التَّنْمِيَةُ وَغَايَتُهَا الازْدِهَارُ وَالرَّخَاءُ.

إِنَّ الْمُبَادَرَاتِ وَالْبَرَامِجَ الَّتِي أَطْلَقَتْهَا مُؤَسَّسَةُ مُحَمَّد بِن رَاشِد آَل مَكْتُوم تَهْدِفُ جَمِيعُهَا إِلَى بِنَاءِ مُجْتَمَعَاتٍ قَائِمَةٍ عَلَى اقْتِصَادِ الْمَعْرِفَةِ، سَوَاءً مِنْ خِلَالِ إِثْرَاءِ الْمُجْتَمَعَاتِ بِالْفِكْرِ وَالثَّقَافَةِ ، أَوْ دَعْمِ وَتَمْكِينِ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ وَتَعْزِيزِ مَكَانَتِهَا لَدَى الْأَجْيَالِ الْقَادِمَةِ ، وَكَذَلِكَ عَبْرَ عَرْضِ النَّتَاجِ الْفِكْرِيِّ لِلْحَضَارَاتِ وَالثَّقَافَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ ، بِالْإِضَافَةِ إِلَى تَأْهِيلِ وَإِعْدَادِ جِيلٍ مِنَ الْمُبْدِعِينَ قَادِرٍ عَلَى دَفْعِ الْأُمَّةِ لِلِّحَاقِ بِالتَّطَوُّرِ الْعَالَمِيِّ .

